PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA MERCED (IED) (LA MERCED)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CHERYL LYNN CONTRERAS LARA**
3. FECHA:	2023-05-25	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar capacidades físicas que posibiliten el desarrollo motor, físico y técnico.

COGNITIVA :
Comprender conceptos y gestos deportivos aplicados a la danza.

PSICOSOCIAL :
Reconocer como el valor del respeto a mi individualidad y la de los demas es valiosa para el logro de objetivos individuales y colectivos.

LUDICA :
Interpretar situaciones en actividades recreativas proponiendo diversas soluciones.

TEMA :
Fiesta

SUBTEMAS :
Actividad de socialización e integración en torno al baile social y recreativo.

IMPLEMENTACION :
Espacio físico, ropa, calzado adecuados para fiesta + hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo y bienvenida / llamado a lista / tema componente social: autoconocimiento-autoconcepto-autoimagen-autoestima=empoderamiento. / socialización del objetivo de la sesión / realización del calentamiento general (movilidad articular, aumento frecuencia cardiaca con formas jugadas. Estiramiento dinamico guiados) calentamiento especifico con varios ritmos de baile en dinámica "la fiesta".

TIEMPO
30M

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza una ronda de baile con diferentes ritmos a modo de fiesta / se realiza la actividad e retos o batallas de baile por grupos / se realiza la enseñanza de pasos básicos de samba / se realiza la asignación por grupos para la creación lúdica de coreografía corta con pasos enseñados y propuestos por las estudiantes.

TIEMPO
75M

RETO :
ACTIVIDADES
Se reta a mostrar su baile creado de manera colectiva

TIEMPO
5

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la debida vuelta a la calma con ejercicios de estiramiento estático propios a grupos musculares estimulados. / se realiza relajación dirigida sobre temas socioemocionales y se motiva para venir más preparadas y continuar evolucionando.

TIEMPO
10M